

آیا مصرف پروتئین وی برای دیابتی‌ها مجاز است؟

2 دی 1404



مصرف مکمل‌ها برای افراد مبتلا به دیابت همیشه با یک علامت سؤال بزرگ همراه است؛ چون هر ماده‌ای که وارد بدن می‌شود می‌تواند تعادل قند خون را به هم بزند یا برعکس، به کنترل آن کمک کند. پروتئین وی یکی از پرمصرف‌ترین مکمل‌های تغذیه‌ای در دنیاست و طبیعی است که این پرسش مطرح شود: آیا مصرف پروتئین وی برای دیابتی‌ها مجاز است یا نه؟ پاسخ کوتاه این است که «بله، اما با شرط و شروط». پاسخ بلندتر را با کمی دقت علمی، بیابید آرام و دقیق باز کنیم.

پروتئین وی چیست و چرا این‌قدر محبوب شده است؟

پروتئین وی در اصل بخش پروتئینی شیر است که در فرایند تولید پنیر از مایع باقی‌مانده جدا می‌شود. این پروتئین به دلیل هضم سریع، ارزش بیولوژیکی بالا و داشتن تمام اسیدهای آمینه ضروری، به‌ویژه لوسین، به سرعت جای خود را در برنامه غذایی ورزشکاران و حتی افراد عادی باز کرده است. وی فقط برای عضله‌سازی نیست؛ در سال‌های اخیر نقش آن در کنترل اشتها، حفظ توده عضلانی در رژیم‌های کاهش وزن و حتی بهبود برخی شاخص‌های متابولیک بررسی شده است. همین جاست که پای دیابت به ماجرا باز می‌شود.

دیابت و حساسیت بدن به مواد غذایی

در دیابت، چه نوع یک و چه نوع دو، مسئله اصلی اختلال در تنظیم قند خون است. بدن یا انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌ها به انسولین پاسخ مناسبی نمی‌دهند. بنابراین هر ماده غذایی که مصرف می‌شود، باید از نظر اثرش بر قند خون بررسی شود. کربوهیدرات‌ها معمولاً بیشترین اثر مستقیم را دارند، اما پروتئین‌ها هم بی‌تأثیر نیستند. این تصور که «پروتئین اصلاً قند

خون را بالا نمی‌برد» ساده‌سازی بیش از حد ماجراست.

تأثیر پروتئین وی بر قند خون

پروتئین وی به‌طور مستقیم مثل قند یا نان، باعث جهش سریع قند خون نمی‌شود. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف وی قبل یا همراه وعده غذایی می‌تواند پاسخ انسولینی را بهبود ببخشد و افزایش قند خون بعد از غذا را کمتر کند. دلیلش این است که برخی اسیدهای آمینه موجود در وی، ترشح انسولین را تحریک می‌کنند. این نکته برای دیابتی‌ها دو لبه دارد؛ از یک طرف می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند، از طرف دیگر اگر دوز یا زمان مصرف درست نباشد، ممکن است باعث نوسان قند شود.

تفاوت دیابت نوع یک و نوع دو در مصرف وی

برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک که وابسته به انسولین هستند، مصرف پروتئین وی باید دقیق‌تر مدیریت شود. چون هر افزایش ترشح انسولین یا نیاز به انسولین باید با دوز تزریقی هماهنگ شود. در این افراد، مصرف وی به‌عنوان بخشی از یک وعده غذایی برنامه‌ریزی‌شده، معمولاً امن‌تر از مصرف آن به‌صورت ناشتا یا جداگانه است.

در دیابت نوع دو، که اغلب با مقاومت به انسولین همراه است، پروتئین وی می‌تواند حتی نقش مثبتی داشته باشد. افزایش مصرف پروتئین باکیفیت، در کنار کاهش کربوهیدرات‌های ساده، به بهبود حساسیت به انسولین و کنترل بهتر وزن کمک می‌کند. البته این به‌شرطی است که وی جایگزین غذاهای پر قند شود، نه اینکه به آن‌ها اضافه شود.



نقش پروتئین وی در کنترل وزن دیابتی‌ها

اضافه‌وزن و چاقی یکی از چالش‌های بزرگ در دیابت نوع دو است. پروتئین وی به دلیل ایجاد حس سیری و کاهش اشتها می‌تواند به مدیریت وزن کمک کند. وقتی فرد دیابتی وزن خود را کاهش می‌دهد، معمولاً کنترل قند خون هم ساده‌تر می‌شود. از این زاویه، وی می‌تواند یک ابزار کمکی مفید باشد، نه یک دشمن پنهان.

انتخاب نوع مناسب پروتئین وی برای دیابتی‌ها

همه پروتئین‌های وی شبیه هم نیستند. وی کنسانتره، ایزوله و هیدرولیزه هرکدام ویژگی‌های متفاوتی دارند. برای دیابتی‌ها، وی ایزوله معمولاً انتخاب امن‌تری است؛ چون درصد لاکتوز و قند آن کمتر است. برخی محصولات تجاری، طعم‌دار شده‌اند و حاوی شکر یا شیرین‌کننده‌های نامناسب هستند. این‌جاست که برچسب محصول اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. پروتئین وی‌ای که روی کاغذ سالم به نظر می‌رسد، ممکن است در عمل با چند گرم قند پنهان، تعادل قند خون را به هم بزند.

زمان مصرف پروتئین وی و اهمیت آن

زمان مصرف وی برای دیابتی‌ها اهمیت زیادی دارد. مصرف آن بلافاصله بعد از ورزش، زمانی که حساسیت سلول‌ها به انسولین بالاتر است، معمولاً کم‌ریسک‌تر محسوب می‌شود. مصرف وی همراه با وعده‌ای که فیبر و چربی سالم دارد نیز باعث می‌شود جذب آن آهسته‌تر شود و نوسان قند خون کاهش یابد. در مقابل، مصرف وی به‌صورت ناشتا، به‌ویژه اگر با دوز بالا همراه باشد، می‌تواند پاسخ غیرقابل پیش‌بینی ایجاد کند.

آیا پروتئین وی می‌تواند قند خون را بالا ببرد؟

به‌طور غیرمستقیم بله، اما نه به شکل ساده‌ای که کریویدرات‌ها این کار را می‌کنند. بدن می‌تواند بخشی از اسیدهای آمینه را از طریق فرایندی به نام گلوکونئوژنز به گلوکز تبدیل کند. این فرایند آهسته است، اما در مصرف‌های زیاد پروتئین می‌تواند در طول زمان روی قند خون اثر بگذارد. بنابراین زیاده‌روی در مصرف وی، حتی اگر بدون شکر باشد، برای دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود.

تداخل پروتئین وی با داروهای دیابت

در اغلب موارد، پروتئین وی تداخل مستقیمی با داروهای دیابت ندارد. اما چون می‌تواند پاسخ انسولینی را تغییر دهد، افرادی که انسولین یا داروهای کاهنده قند مصرف می‌کنند باید واکنش بدن خود را زیر نظر داشته باشند. گاهی لازم است دوز دارو با نظر پزشک تنظیم شود، به‌ویژه اگر مصرف وی به‌طور منظم وارد برنامه غذایی شود.

نگاه علمی به وی؛ مکمل، نه معجزه

پروتئین وی نه درمان دیابت است و نه عامل ایجاد آن. این مکمل فقط یک منبع پروتئینی است که اگر درست و آگاهانه مصرف شود، می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد. مشکل از جایی شروع می‌شود که وی به‌عنوان راه‌حل جادویی یا بدون توجه به کل رژیم غذایی مصرف شود. دیابت، بازی ظریفی از تعادل است؛ تعادلی که با انتخاب‌های کوچک روزانه ساخته یا خراب می‌شود.

جمع‌بندی منطقی و واقع‌بینانه

مصرف پروتئین وی برای دیابتی‌ها در اغلب موارد مجاز است و حتی می‌تواند مفید باشد، به شرطی که نوع مناسب انتخاب شود،

مقدار مصرف کنترل شده باشد و زمان بندی آن با شرایط بدن هماهنگ شود. دیابتی ها بیش از هر گروه دیگری باید به بدن خود گوش بدهند، قند خونشان را پایش کنند و تصمیم های غذایی را بر اساس داده واقعی بگیرند، نه تبلیغات. وی اگر در جای درست بنشیند، یک ابزار کمک کننده است؛ اگر بی محابا مصرف شود، می تواند دردسرساز شود. در دنیای تغذیه، هیچ چیز ذاتاً خوب یا بد نیست؛ همه چیز به «چگونه» و «چقدر» برمی گردد.

سوالات متداول

آیا افراد دیابتی می توانند هر روز پروتئین وی مصرف کنند؟

بله، در صورت انتخاب نوع مناسب و مصرف در مقدار کنترل شده، مصرف روزانه می تواند ایمن باشد.

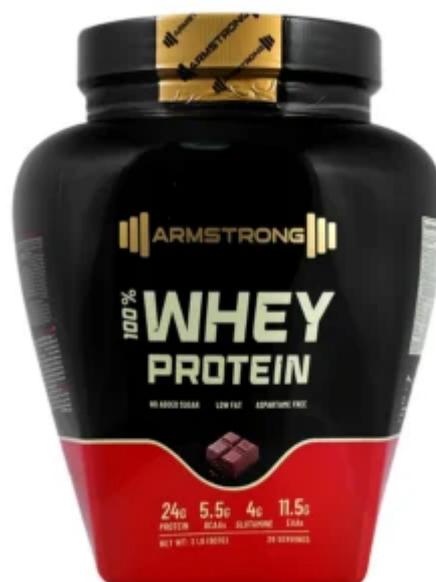
پروتئین وی باعث افزایش قند خون می شود؟

به طور مستقیم خیر، اما مصرف زیاد یا نوع نامناسب آن ممکن است به صورت غیرمستقیم روی قند خون اثر بگذارد.

بهترین نوع پروتئین وی برای دیابتی ها کدام است؟

معمولاً وی ایزوله به دلیل لاکتوز و قند کمتر، انتخاب مناسب تری محسوب می شود.

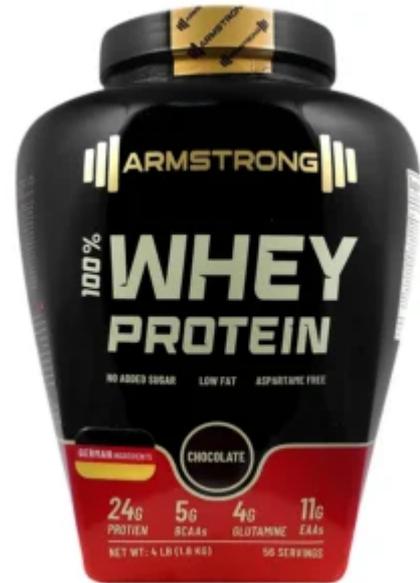
محصولات مرتبط



10 اورجینال

پروتئین وی آرمسترانگ 900 گرمی | Armstrong Protein Whey 900g

۳,۸۳۸,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۳,۸۳۸,۰۰۰ تومان بود. ۳,۴۵۴,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۳,۴۵۴,۰۰۰ تومان.



15 اورجینال

پروتئین وی آرمسترانگ ۱۸۰۰ گرم | Armstrong Protein Whey 1800g

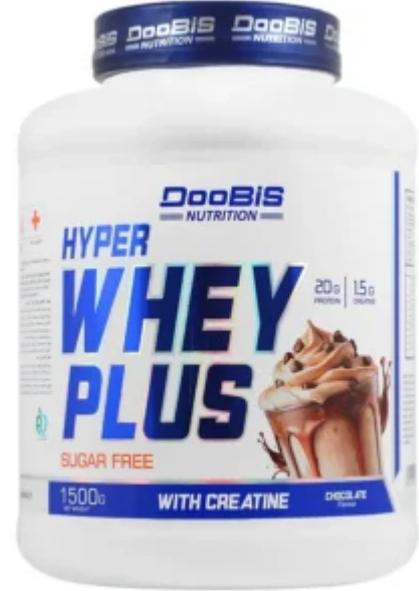
۶,۹۵۰,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۶,۹۵۰,۰۰۰ تومان بود. ۵,۹۰۷,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۵,۹۰۷,۰۰۰ تومان.



اورجینال

پروتئین وی ساشه آرم استرانگ 12 عددی | Armstrong Protein Whey 12 Sachet

۱,۴۹۰,۰۰۰ تومان



15 اورجینال

هائپر وی پلاس دوویس | Doobis Hyper Whey Plus

۳,۶۲۳,۰۰۰ تومان قیمت اصلی: ۳,۶۲۳,۰۰۰ تومان بود. ۳,۰۷۹,۵۵۰ تومان قیمت فعلی: ۳,۰۷۹,۵۵۰ تومان.



10 اورجینال

پودر پروتئین وی ماسل اسکای 2000 گرم | Muscel Sky Whey Protein Powder 2000 g

~~۶,۰۶۱,۴۰۰~~ تومان قیمت اصلی: ۶,۰۶۱,۴۰۰ تومان بود. ۵,۴۵۵,۰۰۰ تومان قیمت فعلی: ۵,۴۵۵,۰۰۰ تومان.